

Stressad?

DRA ÅT SKOGEN!



JAPAN

Att kropp och själ mår bra av att vistas i naturen har vi väl anat, men nu finns det vetenskapliga belägg för hur det fungerar. "SKOGSBAD" är en företeelse som sprider sig över världen. Vi har testat det japanska originalet: *shinrin-yoku*.

TEXT AXEL KRONHOLM FOTO KO SASAKI



Efter en timme på pendeltåget västerut från centrala Tokyo tar en annan värld vid. Vi lämnar skyskraporna bakom oss; för varje station tåget passerar blir samhällena mindre och de skogsbeklädda bergen större.

Också tågpassagerarna byts ut. Skolbarnen i de vita skjortorna och grå kjolarna eller byxorna kliver av tillsammans med kostymnissarna. Jag sitter kvar tillsammans med pensionärer och medelålders män och kvinnor i fotriktiga vandrarkängor och rutiga flanellskjortor, rustade med vandringsstavar, kepsar och ryggsäckar.

Ett gäng äldre damer möts i en av tågvagnarna, bugar djupt och artigt innan de slår sig ner och äter medhavd *onigiri* (fyllda risbollar) till frukost.

– Vi ska iväg och titta på ekar, förklarar de glatt.

SKOGSBAD, ELLER SHINRIN-YOKU på japanska, är sedan decennier något av en folkrörelse i Japan. Det kan se ut som en vanlig skogspromenad, men till skillnad från att "okynnesgå" genom skogen ger sig skogsbadarna ut med ett konkret terapeutiskt syfte.

METAFORISKT
Skogsbad handlar inte om att hoppa i spa't, utan om att låta sig överköljas av naturen.

Japans regering har sedan början av 2000-talet satsat stort på att ta fram vetenskapliga belägg för trädens hälsoeffekter. Man kan ►

► tycka att det inte behövs forskning för att förstå att man mår bra av att gå i skogen, men japanerna nöjer sig inte med sunt förnuft.

Forskningsområdet är ungt, men de första resultaten är imponerande: även en kortare exponering för skogsmiljö kan stärka immunförsvaret och minska stress, aggressivitet och depression. Och inte bara för stunden – effekterna ska vara mätbara så länge som en månad efter ett enda skogsbesök.

NÄR TÅGET ÄR framme vid ändstationen, Okutama, sprids passagerarna utmed de olika vandringsleder som utgår från den lilla staden. Damerna som ska titta på ekar samlas i en ring utanför stationen och stretchar synkroniserat innan

de ger sig av.

Själv hämtas jag upp i bil av Keiko som arbetar med Okutamas första officiella skogsterapeutiska vandringsled. Med stöd från staden har man anlagt en prydlig stig som slingrar sig upp i skogen där man under guidning kan få lära sig skogsbadets ABC. Framme i ett litet hus där leden börjar förklarar Keiko upplägget.

– Vandringen tar ungefär två timmar och i det ingår tepaus. Målet är att förbättra din mentala och fysiska hälsa, bland annat genom att stärka immunförsvaret. Vi vet från forskningen att skogsmiljön bidrar till att sänka blodtryck och stresshormoner, säger hon, och ber mig hala fram armen.

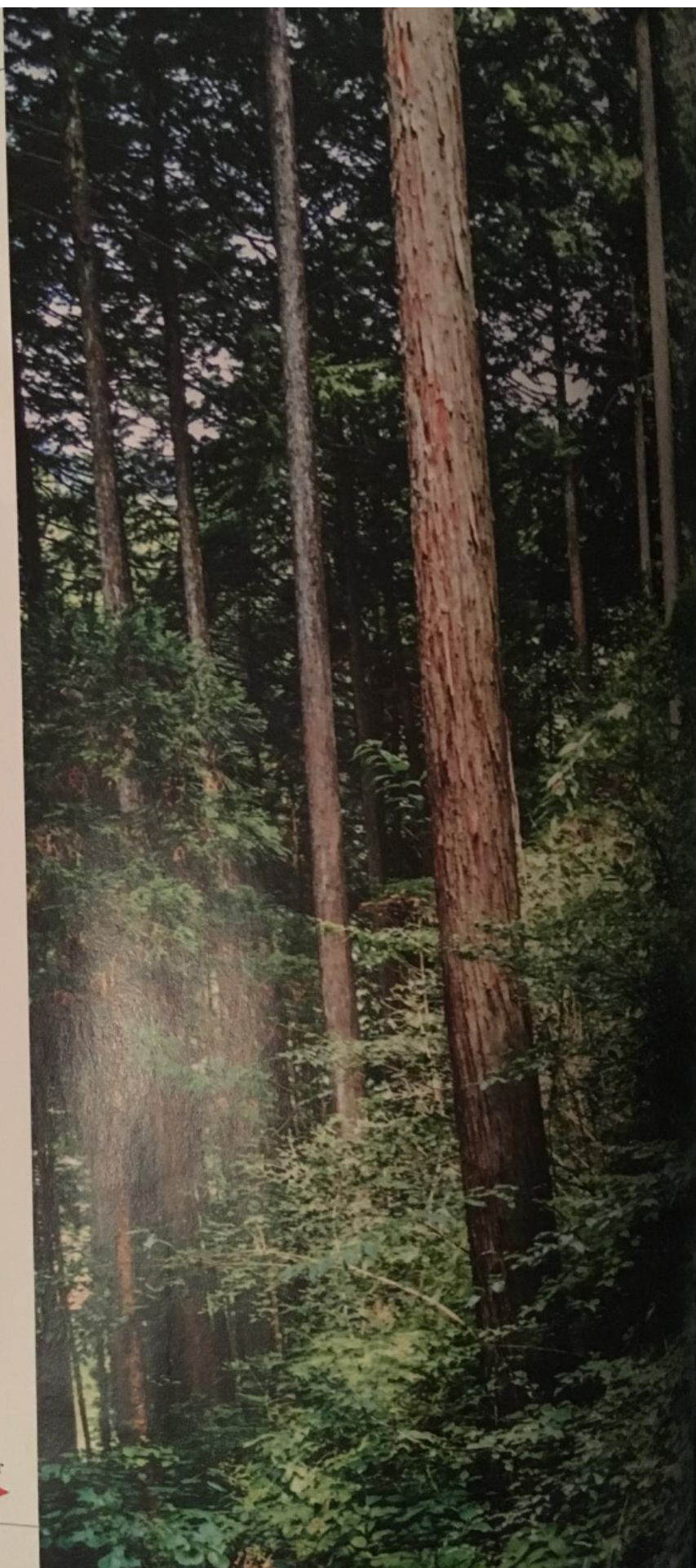
Blodtrycket är högt för en 28-åring: 140 genom 83. Därefter mäter vi stresshormoner, kortisol, i min saliv. Skärmen på provdosan visar ett värde på 17 intill en enhet jag inte begriper, men värdet är hur som helst lågt.

– Det tyder på att du inte har någon kronisk stress utan ett inre lugn. Det är bra. Allt under 30 är väldigt lågt. Vissa som kommer hit från Tokyo har uppmot 200, säger Keiko.

Jag skriver ner värdena i ett litet häfte för jämförelse efter att min session i skogen är avslutad.

Så tar min guide Tsuyoshi Masuzawa, 67, över. Vi stretchar tillsammans innan vi traskar iväg, men direkt gör jag fel. ►

VIS MÅN VISAR
Guiden Tsuyoshi Masuzawa visar
Viss utsände hur
det ska gå till.
Regel 1: Sänk
tempot!





► - Nu går du för fort. Det är ett vanligt misstag många gör i skogen, de nästan springer fram. Man måste gå långsamt nog för att hinna ta in omgivningen med alla sina sinnen: hinna lyssna på ljuden, dofta, notera vilka växter man har omkring sig, känna på löven och träden.

Tsuyoshi Masuzawa är född och uppvuxen i Okutama. Järnvägen hit drogs under andra världskriget för att kunna frakta kalksten från bergen till Japans stålindustri. Kriget förstörde mycket av skogarna här, och efter krigsslutet planterades

cederträ och cypress över hela bergen. Tanken var att virket skulle försörja framtida generationer, men inflödet av billigt trä från andra länder i Asien gjorde skogen värdelös. Tills den nu alltså har fått ett nytt syfte: att hålla folk friska.

- Det här är lönn. Vi har ett fyrtiotal olika sorters lönn i Japan, säger Tsuyoshi Masuzawa och smeker trädets löv med handen.

Jag försöker koppla av medan vi sakta går längs stigen, men känner inte att jag kommer ner i varv. Det är min första kontakt med japanska skogar och det finns mycket att titta på: lustiga svampar och färgglada spindlar i stora nät mellan träden. Och så försöker jag samtidigt anteckna allt som guiden säger och skriva ner mina intryck av omgivningen. Det är svalt i skuggan från träden, jag hör ekon från kalkstensbrytningen som studsar mellan bergen och barn som leker på en skolgård nere i staden. Annars är det tyst, och det luktar grönska.

DOKTOR QING LI på Nippon Medical School är en av Japans ledande skogsforskare. Sedan 2005 har han och hans forskarkollegor skickat ut frivilliga, hårt arbetande japaner på skogsvandringar för att kunna mäta hur de påverkas av skogsmiljön. Blod- och urinprover som inhämtats före, under och efter tiden i skogen har visat på en markant ökning (omkring 50 procent) i aktiviteten hos så kallade *natural killer cells*, en sorts vita

DISTRAHERAD
Det exotiska i den japanska skogen gör att Vis ut-sände får svårt att gå ner i varv.



”
Nu går
du för
fort. Det
är ett
vanligt
misstag.

blodkroppar som är en viktig del av kroppens immunförsvar. NK-celler beskrivs ibland som kroppens egna soldater, som kan känna igen infekterade celler (till exempel cancer) och döda dem.

- Den här ökade aktiviteten hos NK-cellerna varar dessutom i över trettio dagar efter skogsbadet, vilket tyder på att så lite som ett skogsbad i månaden skulle kunna hjälpa människor att bibehålla ett starkare immunförsvar, säger Dr. Qing Li.

Samtidigt som testerna visar på ett stärkt immunförsvar har Qing Li genom urintester kunnat uppmäta en betydande minskning av adrenalin i kroppen efter skogsbad. Försökspersonerna uppgav också själva sänkta nivåer av oro, depression och ilska. För att säkerställa att det inte bara handlade om själva motionen - alltså promenaden snarare än skogen - har Qing Li också skickat ut kontrollgrupper som fått röra på sig lika länge men i stadsmiljö. Hos dessa kontrollgrupper uppmättes inga av dessa positiva effekter.

DET VAR I BÖRJAN av 80-talet som Skogsmyndigheten i Japan kom med idén om skogsbad som en ny hälsorörelse. I dag är det en etablerad metod för avslappning och stresshantering i Japan, men länge har det saknats medicinska belägg för skogsbadets effekter. Sedan 2004 har regeringen finansierat flera forskningsprojekt för att undersöka hur skogar påverkar människors hälsa.

Tsuyoshi Masuzawa



"NATUREN ÄR TERAPEUTEN"

Psykologen Petra Ellora Cau Wetterholm är



Sveriges första certifierade natur- och skogs-terapi-guide.

Vilka söker sig till dig?

- Människor som längtar ut i skogen och vill ha en innerligare upplevelse. Även de som känner stress i vardagen och önskar finna ett lugn.

Vad hjälper du till med?

- Jag guidar människor till en fördjupad kontakt med naturen. Det är naturen som är själva terapeut. Jag erbjuder ett sätt att sakta ner och ger förslag på hur man skogsbadar med alla sinnen.

Blir effekten bättre om omgivningarna är vackra?

- Särskilt vackra platser kan framkalla "awe" (ung. förundran) som visat sig öka välbefinnandet. Men positiv hälsopåverkan som till exempel beror på ämnen som träden utsöndrar, kan ha effekt även i en mindre vacker omgivning.

Petra leder även ett pilotprojekt inom primärvården i Stockholm där patienter med bland annat utmattningssyndrom erbjuds "guidad naturkontakt".

► forskning. Han började undersöka hur kemikalier i vår omgivning påverkar stress och immunförsvar redan 1988.

- Så när regering- en skulle sätta ihop ett forskarteam för att undersöka skogsbadets effekter blev jag inbjuden att vara en av ledarna, säger han.

Själv ser han till att gå till skogs två gånger i månaden, och att promenera i någon av Tokyos parker varje vecka. Hans studenter följer ofta med, och får själva fylla i frågeformulär före och efter för att utvärdera vilken effekt det har på deras psyken.

Vad är det då med träden som är så nyttigt? Doktor Qing Li säger sig ha kommit fram till att det är de fyto-kemikalier, eller fytoncider, som träd och växter avger när de "andas" som påverkar människan. I provrörsstudier har man kunnat visa hur immunförsvarets NK-celler arbetar betydligt effektivare när de "matas" med fytoncider och essentiella oljor som extraherats från japanskt cederträ (*Cryptomeria japonica*, eller "sugi" på japanska) och japansk ädelcypress (*Chamaecyparis obtusa*, eller "hinoki" på japanska).

Det är alltså inte bara den lugna atmosfären i skogen som har en positiv inverkan på människan, utan det att vi faktiskt andas in kemikalier som träden utsöndrar.

TSUYOSHI MASUZAWA OCH jag har kommit upp på en höjd och stannar till. Det är viktigt att hitta en plats med utsikt, förklarar han.

- Ställ dig med fötterna isär, lätt böjda knän, slappna av i axlarna och blunda, säger han.

Det är dags att insupa så mycket av trädens fytoncider som möjligt.

- Så andas du in genom näsan i sju sekunder, håller andan i fem sekunder, andas sedan ut genom munnen i tio sekunder och så vilar du där i utandningen i fem sekunder innan du gör om allt.

Vi testar. Efter fem repetitioner har jag fått in rytmen, och Tsuyoshi Masuzawa förklarar att när andningen går av sig självt är det dags att fokusera på omgivningen samtidigt som man andas. Hur känns vinden mot huden? Vilka ljud hör du? Vad



känner du för dofter? Är det varmt eller kallt? Finns det några djur i närheten?

Tsuyoshi Masuzawa lär mig skilja på ceder- cypress: cypressträdets blad har ett vitt Y på baksidan och barken är grövre och mer sliten än cederträdets. Uppe i träden sjunger cikador.

Tillbaka vid början av vandringsleden gör tester. Till instruktören Keikos besvikelse är resultaten något av ett antiklimax. Salivprovet visar en liten höjning av mitt kortisol, siffrorna 28 blinkar nu på skärmen där det tidigare stod 17. Men det är fortfarande väldigt lågt, säger Keiko. Blodtrycket är mer eller mindre oförändrat: 143/80 mot tidigare 140/70. Varför biter inte skogen på mig?

- Våra klienter jobbar vanligtvis hårt och sitter inne i Tokyo, och sedan kommer de hit när de är lediga. På sätt och vis gör du tvärtom, du kommer hit som reporter och jobbar, antecknar och lyssnar och tänker, och det är dessutom en miljö för dig med japansk skog, så man kan säga att du blir lite uppe i varv, säger Keiko.

Jag godtar förklaringen, tackar för mig och sätter mig på tåget tillbaka till Tokyo. Så länge Qing Li inte är ute och cyklar borde jag åtminstone ha gett mitt immunförsvar en boost som håller i sig ungefär en månad. Alltid något. ■

AXEL KRONHOLM är skogstokig frilansjournalist, bor i Göteborg men med förgreningar runtom i världen. Hans favoritskogar hör Prey Lang-skogen i Kambodja och skogen hemma i Önningeby på Åland.

FOTNOT: Skogsbad kom med på Språkrådets nyordlista 2017.

